

如果您有 COVID-19（新型冠状病毒）症状，但您没有接触过任何被诊断为 COVID-19 的人，该怎么办？

我是否感染 COVID-19（新型冠状病毒）？

COVID-19（新型冠状病毒）的常规症状是发热、咳嗽和呼吸困难。其它症状可能包括寒战、肌肉痛、头痛、咽痛和味觉或嗅觉丧失。如果您有这些症状，您可能感染了 COVID-19（新型冠状病毒）。

我应该进行 COVID-19（新型冠状病毒）检测吗？

是。如果您有 COVID-19（新型冠状病毒）症状，或者您曾接触过 COVID-19 确诊患者，请联系您的医疗服务人员进行检测。

参与公共卫生访问

如果您 COVID-19（新型冠状病毒）检测为阳性，公共卫生人员通常会通过电话访问您。访谈者将帮助您了解该做什么和可获得的支持。他们将询问您最近密切接触人员的姓名和联系信息。他们要求提供这些信息，以便可以告知密切接触者他们有可能已经感染。当他们联系密切接触者时，公共卫生人员不会告知他们您的名字。

我应该怎样做才能不让自己的病传染给家人和社区里的其他人？

- 除获得医疗护理外，请留在家中。
 - 请勿前往工作、学校或公共区域。避免使用公共交通工具、乘车共享或出租车。
- 将自己与家中的其他人和动物分开。
 - 尽可能多地留在特定的房间，远离其他人。
 - 尽可能使用单独的浴室。
 - 当您在他人身边时，请戴上布面罩。如果您不能佩戴口罩，其他人在进入您的房间时应佩戴口罩。
 - 患者限制与宠物和其他动物接触。尽可能让您的另一位家庭成员照顾您的动物。如果您必须照顾宠物，请在与宠物互动之前和之后洗手，并尽可能戴上面罩。参阅有关 [COVID-19（新型冠状病毒）和动物](#) 的更多信息。
 - 不要与他人或宠物共用个人物品，包括碗碟、饮酒杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。
- **勤洗手**。用肥皂和水洗手至少 20 分钟。如果没有肥皂和水，请使用至少含 60% 酒精的洗手液。避免用未洗过的手接触面部。
- **用纸巾遮盖咳嗽和打喷嚏**。丢弃使用过的纸巾，然后洗手。
- **每天清洁“高接触”表面**，包括柜台、桌椅、门把手、浴室固定装置、厕所、电话、键盘、平板电脑和床边桌。使用家用清洁喷雾或擦拭，并遵循标签上的说明。

关注您的症状

如果您的症状恶化，请立即就医。在您获得医疗之前，请致电您的医疗服务人员并告诉他们您有 COVID-19（新型冠状病毒）症状。进入医疗机构之前，请戴上面罩以防止细菌传播到候诊室和检查室的其他人。

如果您需要急症并致电 911，请告知派遣人员您有 COVID-19（新型冠状病毒）症状。尽可能在急救人员达到之前戴上面罩。

我的自我隔离器是多久？

1. 如果您是疑似或确诊 COVID-19（新型冠状病毒）患者并且**具有症状**，您可以结束居家隔离的情况：
 - 您在未使用退烧药物的情况下至少保持 24 小时无发热症状，和
 - 您的**症状**已缓解，和
 - 您的症状首次出现后至少已经过了 10 天。
2. 如果您检测有 COVID-19（新型冠状病毒）阳性，但是**您没有任何症状**，您可以结束居家隔离的情况：
 - 您首次检测 COVID-19（新型冠状病毒）出现阳性后至少已经过了 10 天，和
 - 您未出现后续疾病。

对于有 [COVID-19（新型冠状病毒）](#) 或疑似有 COVID-19 的患者，可提供更多指南。

隔离和隔离检疫有什么区别？

- 如果您出现 COVID-19（新型冠状病毒）症状或 COVID-19 检测阳性，则应进行隔离。隔离意味着您建议的一段时间内保持居家并远离他人（包括家庭成员）以避免疾病传播。
- 如果您曾经接触 COVID-19（新型冠状病毒），则您需要隔离检疫。隔离检疫意味着您在建议的时间内居家，远离他人，以防您受到感染和传染。如果您后来经 COVID-19（新型冠状病毒）检测呈阳性或出现 COVID-19 症状，则隔离检疫将变为隔离。

更多 COVID-19（新型冠状病毒）的信息和资源

请随时了解华盛顿州 [当前 COVID-19（新型冠状病毒）的情况](#)、[Governor Inslee 的声明](#)、[症状](#)、[传播方式](#) 和 [检测方式和时间](#)。有关 [常见问题](#) 更多信息。

COVID-19（新型冠状病毒）与种族、族裔或国籍无关。[污名化无助于抗疫](#)。与其他人分享准确信息，制止谣言和曲解信息传播。

关于 COVID-19（新型冠状病毒）的问题？拨打我们的热线电话 **1-800-525-0127** 或按 #。我们提供口译服务，接听电话时采用您的语言。**热线开通时间**：星期一至星期五上午 6 时至晚上 10 时，周末上午 8 时至下午 6 时。有关您的健康状况、COVID-19（新型冠状病毒）检测或检测结果的问题，请与您的医疗保健提供者联系。

如需其它格式文件，请拨打 1-800-525-0127。听障客户请拨打 711 ([Washington Relay](#)) 或电邮 civil.rights@doh.wa.gov。